ಹೃದ್ರೋಗಗಳು

ಮತ್ತು

ಹಠಾತ್ ಮರಣಗಳು



ಗ್ರಂಥಕರ್ತ

ಶ್ರೀ ಪಾಲಪರ್ತಿ ನರಸಿಂಹರಾವ್

ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ದಿನಚರ್ಯೆ

ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ
5 ಗಂಟೆಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳುವುದು.
ಉಷಃ ಪಾನ, ಕಾಲ ಕೃತ್ಯಗಳು
5-30 ಗಂಟೆಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಸ್ವಾಧ್ಯಯನ
6 ರಿಂದ 7 ಗಂಟೆಯುವರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ
ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು, ಯೋಗಾಸನಗಳು
ಅಥವಾ ನಡಿಗೆ
8 ಗಂಟೆಗೆ ಸ್ನಾನ
9-10 ಗಂಟೆಗೆ ಭೋಜನ

ಸಾಯಂಕಾಲ
5ಗಂಟೆಗೆ ಸ್ನಾನ
6ಗಂಟೆಗೆ ಭೋಜನ
7ಗಂಟೆಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಸ್ವಾಧ್ಯಯನ
9ಗಂಟೆಗೆ ನಿದ್ರೆ

ಊಟದ ಕಾಲವನ್ನು ಅವರವರ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ರೋಗಿಯ ದಿನಚರ್ಯೆ

ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ
5ಗಂಟೆಗೆ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಏಳುವುದು
ಉಷಃ ಪಾನ, ಕಾಲ ಕೃತ್ಯಗಳು
5-30ಗಂಟೆಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ
6 ರಿಂದ 7ಗಂಟೆವರೆಗೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿ
15ನಿ. ಕಟ್ಟಿಸ್ನಾನ 10ನಿ, ನಡಿಗೆ
ಇಲ್ಲವೆ ವ್ಯಾಯಾಮ
8ಗಂಟೆಗೆ ನಿಂಬೆಯ ರಸ, ಸ್ನಾನ
9 ರಿಂದ 10ಗಂಟೆಗೆ ಊಟ
1ಗಂಟೆಗೆ ರಸಾಹಾರ

ಸಾಯಂಕಾಲ
3-4 ಮಣ್ಣಿನಪಟ್ಟಿ, 15ನಿ.
ಅಥವಾ ಕಟಿ ಸ್ನಾನ 10ನಿ.
5ಗಂಟೆಗೆ ಸ್ನಾನ 10ನಿ.
7ಗಂಟೆಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, 9ಗಂಟೆಗೆ ನಿದ್ದೆ.

03884

ಹೃದ್ರೋಗಗಳು

ಮತ್ತು

ಹಠಾತ್ ಮರಣಗಳು

ಗ್ರಂಥಕರ್ತ :

ದಿ|| ಡಾ|| ಪಾಲಪರ್ತಿ ನರಸಿಂಹರಾವು, ಆರ್.ಎಂ.ಪಿ.,

ಇವರಿಂದ ಬರೆದ ತೆಲುಗು ಗ್ರಂಥದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.

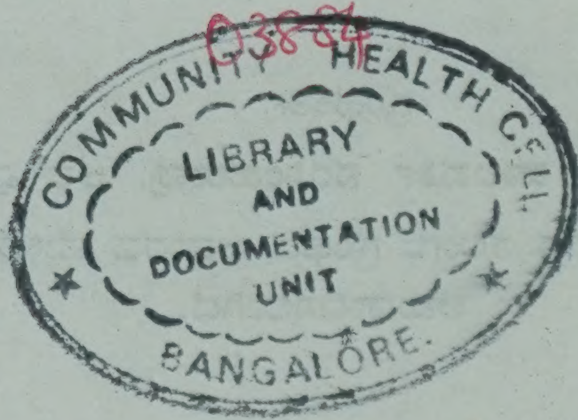
ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ

ನಂ. 1537/1 9ನೇ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್,

ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 011.

ಫೋನ್ : **6631945**

4 ನೇ ಮುದ್ರಣ-1000 ಪ್ರತಿಗಳು



ಬೆಲೆ ರೂ. 6-00

ಕೃತಜ್ಞತೆ :

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅಭಿರುಚಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ

ದಿ|| ಡಾ|| ಪಾಲಪರ್ತಿ ನರಸಿಂಹರಾವುರವರಿಗೆ

ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿಯೊಂದಿಗೆ

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ
ನಂ. 1537/1, 9ನೇ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್
ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 011.
ಫೋನ್ : **6631945**

ಹೃದ್ರೋಗಗಳು

ಮತ್ತು

ಹಠಾತ್ ಮರಣಗಳು

ಹೃದ್ರೋಗಗಳು, ಹಠಾತ್ ಮರಣಗಳು

ಯಾವ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡರೂ, ಎಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದರೂ, ಹೃದ್ರೋಗಗಳು, ಆಕಸ್ಮಿಕ ಮರಣಗಳೂ ದಿನೇ ದಿನೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಹಠಾತ್ ಮರಣಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ವಾಚಾರಪಾರಾಯಣರೂ, ವೃದ್ಧರೂ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾಗರೀಕರಾದ ಯುವತಿ, ಯುವಕರೇ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಎಷ್ಟು ಪರಿಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ವೈದ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತಲಿದ್ದರೂ ಈ ಮರಣಗಳು ತಗ್ಗುತ್ತಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೂಲವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲಾರದೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಇತರ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಸದುಪಾಯಗಳೂ, ವ್ಯವಧಿಯೂ ಲಭಿಸುವುದೇ ಹೊರತು, ಆಕಸ್ಮಿಕ ಮರಣಗಳಿಗೆ ಆ ಸದುಪಾಯಗಳು ಎಟಕಲು ಅವಕಾಶವಿರದು. ಆದಕಾರಣ ಇವು ಬಹಳ ಭಯಂಕರವಾದವುಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಅಂಕುರಿಸದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಗತ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ. ಹೃದ್ರೋಗಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸ್ವಾನುಭವದಲ್ಲಿ ನಾನು ಗ್ರಹಿಸಿರುವ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ವಿಜ್ಞರು ಇದರಲ್ಲಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ಅದರಂತೆ ಆಚರಿಸಿ ದೀರ್ಘಾಯುಗಳಾಗುವರೆಂದು ವಿಶ್ವಾಸಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಮ್ಮ ಒಳಗಿನ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯವು ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದುದೂ, ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನವಾದುದೂ ಆಗಿರುವುದು. ಉಳಿದ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಲಭಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಂತಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಕ್ಕಲಾರದು. ಮನುಷ್ಯನು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಮೊದಲು, ಸಾಯುವವರೆಗೂ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಶತಮಾನ ಹೃದಯವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ಯೆಂಬುದಿಲ್ಲದೆ ಏಕಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು. ಹೃದಯವು ಒಂದು ಹಿಡಿ ಪ್ರಮಾಣವುಳ್ಳ ಒಂದು ಮಾಂಸಖಂಡ. ಇಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಅಂಗವು ಇಷ್ಟು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುಲು ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ? ಆ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮೂಲ ಯಾವುದು? ಎಂಬ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅತ್ಯಂತಾವಶ್ಯಕ. ಹೃದಯದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು, ನಿರ್ಮಾಣವನ್ನು ಕುರಿತು ನಾವು ಊಹಿಸಲಾರೆವು. ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನಿಗೇ ಗೊತ್ತು.

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವಾದ ಈ ವಿಶ್ವವು ಅನಂತವಾದ ಈಶ್ವರ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿರುವುದು. ಈ ದೈವ ಶಕ್ತಿಯು ಉಚ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಎಡಬಿಡದೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವೆಂದೂ, ಪ್ರಾಣವೆಂದೂ, ಜೀವಶಕ್ತಿಯೆಂದೂ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೆಸರಿಟ್ಟರುವರು. ಪ್ರಾಣವಾಯುವೊಂದೇ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಹಜವಾದ ಬಲವರ್ಧಕ ಆಹಾರ. ಪ್ರಕೃತಿ ಸಿದ್ಧವಾದ ಪೋಷಕ ಪದಾರ್ಥ. ಹೃದಯ ಚಲನೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಭಾವಿಸಿರುವಂತೆ ಅನ್ನ, ರೊಟ್ಟಿ, ಬೇಳೆ, ಮತ್ಸ್ಯ, ಮಾಂಸಗಳು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲ ಇದಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣ (Proof)ವು ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನದಿದ್ದರೂ ಮನುಷ್ಯ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಜೀವಿಸಿರಬಲ್ಲ. ಅಷ್ಟು ಕಾಲವೂ ಹೃದಯವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು, ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರೆ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಎಟಕದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮರಣವುಂಟಾಗುವುದು. ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಲೋಪವಿರದು. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಎಟುಕದಿದ್ದರೆ (ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ) ಮರಣವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ದೀರ್ಘ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಬೇಳೆ, ಪಾಯಸಗಳು ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣವಾಯುವೊಂದೇ ಇದನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸುವ ಪ್ರಧಾನ ಶಕ್ತಿ. ಹಾಗಾದರೆ ಆಹಾರವನ್ನೇಕೆ ತಿನ್ನಬೇಕು? ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನವಾದರೂ ಏನು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮೂಡಲಾರವು. ಆಹಾರವು, ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವು ಶಿಥಿಲವಾಗದಂತೆ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು. ಹೃದಯ ನಿರ್ಮಾಣವು (Structure)

ಕ್ಷೀಣಿಸದಂತೆ ಕಾಪಾಡುವುದು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಆಹಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಹೃದಯವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಲೋಪವಾದರೆ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳೂ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಆಹಾರವೆಂಬುದು. ಪ್ರಾಣದ ಉಪಯೋಗ ಬೇರೆ, ಆಹಾರದ ಕೆಲಸ ಬೇರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಾಗಲೀ, ಎಲುಬುಗಳಾಗಲೀ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅವಯುವಗಳು ಶಿಥಿಲವಾದಾಗ, ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಜೀರ್ಣೋದ್ಧಾರ ಮಾಡಲು ಸಿಮೆಂಟಿನಂತೆಯೂ, ಸುಣ್ಣದಂತೆಯೂ ಆಹಾರವು ವಿನಿಯೋಗವಾಗುವುದು. ಹೃದಯವನ್ನು ನಡೆಯಿಸುವುದು ಆಹಾರವಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ದೀರ್ಘೋಪವಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆಯಿಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತ ಮಾಂಸಾದಿ ಧಾತುಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದೇ ಹೊರತು, ಹೃದಯದ ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು? ಹೃದಯವು ಕೂಡಾ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಮಾಂಸಖಂಡವೇ, ಉಪವಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇತರ ಅವಯುವಗಳಂತೆ ಹೃದಯ ನಿರ್ಮಾಣವು ಕೂಡಾ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಶಿಥಿಲವಾಗುತ್ತಾ ಇರುವುದು. ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಶಿಥಿಲವಾಗುವ ವರೆಗೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಹೃದಯ ಖಂಡವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸವೆದು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೂ, ರಕ್ತಪ್ರಸಾರವನ್ನು ಜರುಗಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಶಕ್ತಿಯು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಶಿಸಿದಾಗ ಹೃದಯವು ನಿಂತು ಹೋಗುವುದು. ಹೃದಯದ ನಿರ್ಮಾಣವು ಕೆಡದಂತೆ ಪೋಷಿಸಲು ಮಾತ್ರವೇ ಆಹಾರವು ಪರಿಮಿತವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದೇ ಹೊರತು ಆಹಾರವೇ ಹೃದಯದಶಕ್ತಿಗೆ ಆಧಾರವೆಂಬುದು ಕೇವಲ ಅವಿವೇಕ. ಹೃದಯದ ಎಡಬಿಡದ ದೀರ್ಘ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಕಳವಾದ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಅವಶ್ಯಕವೇ ಹೊರತು ಬೇಳೆ, ಪಾಯಸಗಳಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಯೋಗಿಗಳು ಕೇವಲ ವಾಯು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜೀವಿಸುವರೆಂದು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕಿದ್ದಷ್ಟು ಬೆಲೆಯಿಲ್ಲ, ಆಹೋರಾತ್ರಿಗಳು ಹೃದಯವನ್ನು

ನಡೆಸುವ ಪ್ರಾಣದ ಬೆಲೆಯನ್ನೂ, ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನೂ ಮರೆತು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದೇ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಬೆಲೆಯು ಆಹಾರಕ್ಕೂ, ಆಹಾರದ ಬೆಲೆಯು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೂ ಅದಲು ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆಯುಃಕ್ಷೀಣಕ್ಕೆ ಇದೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೂ, ಹೃದಯ ಚಲನೆಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಸನ್ನಿಹಿತ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದು. ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಅವಿರೋಧ ವುಂಟಾದಾಗ ಹೃದಯದ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗುವುದು. ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಗೂ, ಬಲ್ಬಿಗೂ ಎಂತಹ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದೋ, ಹೃದಯಕ್ಕೂ, ಪ್ರಾಣಕ್ಕೂ, ಅಂತಹ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಎಡಬಿಡದ ಶಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರಾಣವು ಮೂಲಾಧಾರವಾಗಿರುವುದು, ಪ್ರಾಣ ಪ್ರವಾಹವು ಎಷ್ಟು ಧಾರಾಳವಾಗಿಯೂ, ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿಯೂ ಎಟಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಹೃದಯವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು. ಹೃದಯದ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಎಟಕುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥವು. ಪ್ರಾಣವಾಯು ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಆದರೂ ಹೃದಯದ ದೀರ್ಘಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟುಮಾತ್ರವೇ ಸಾಲದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಿಸಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಎಟಕುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ದೀರ್ಘವಾದ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸವು ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನ. ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಣಯಾಮ ವೆನ್ನುವರು. ನಾವು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಗಿಂತ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸದಿಂದ 4-5 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಲಭಿಸುವುದು. ಪ್ರಾಣವಾಯು ಸುನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಕಾರಣ ಎಷ್ಟು ಎಳೆದುಕೊಂಡರೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಭಾರವಾಗದು. ಅಣಗುವುದು. ಹೃದಯದ ಎಡಬಿಡದ ಚಲನೆಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಎಷ್ಟಾದರೂ ಅವಶ್ಯಕವೇ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲೂ. ದೀರ್ಘಾಯುಗಳಾಗಲೂ ಇದು ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನ.

ಹೃದಯವು ತನಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗವನ್ನು ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಹಂಚುತ್ತಿರುವುದು, ಮತ್ತೂ ಉಳಿದಾಗ ನಾಡೀ ಕೇಂದ್ರಗಳೆಂಬ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಬಚ್ಚಿಡಲ್ಪಡುವುದು, ಕಾಯ್ದಿಡ(Reserve)ಲ್ಪಡುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ಹಣವುಳ್ಳವರು ಸಂಸಾರದ ಖರ್ಚುಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಉಳಿದ ಹಣವನ್ನು ಬ್ಯಾಂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವರು. ಆ ಹಣವು ಸಂಪಾದನೆಯು ನಿಂತು ಹೋದ ಮೇಲೂ, ಶಾಭಾಶುಭ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ವಿನಿಯೋಗವಾಗುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಾಣವು ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ಬಂದು ಅಂಗಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿದಾಗಲೂ, ಅವಾಂತರ ಪ್ರಮಾದಗಳು ಸಂಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಲೂ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಅವರಿಸಿದಾಗಲೂ, ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಕಾಲರಾ ಆಗಲೀ, ದೇವಿಯಾಗಲೀ ಬಂದಾಗ ಒಬ್ಬನು ಸಾಯುವುದು, ಎರಡನೆಯವನು ಜೀವಿಸುವುದೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದಿಟ್ಟು (Reserve) ಕೊಂಡವನು ಉಳಿಯುವನು. ಇಲ್ಲದವನು ಸಾಯುವನು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಭಾವಿಸುವಂತೆ ಸಾಯುವುದು ವೈದ್ಯಲೋಪದಿಂದಲ್ಲ. ಆ ಪ್ರಮಾದವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದ, ಈ ದೈವೀಶಕ್ತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನುಭವಿಸುವವರು ದೀರ್ಘಾಯುಗಳಾಗಿ ಮೇಧಾವಂತರಾಗಿ ಮಹಾತ್ಮರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಪಟ್ಟಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಅಧಿಕ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಹೃದಯವನ್ನು ಪೋಷಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವೊಂದೆ. ಅದು ದೈವ ಸೃಷ್ಟಿ, ಮಾನವ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಯೋಗಿಗಳು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಕುಂಭಕ ಪ್ರಾಣಯಾಮವಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯ ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಗಳು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿಯೂ, ದೀರ್ಘವಾಗಿಯೂ, ಎಳೆದುಬಿಡುತ್ತಲಿರುವಾಗ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುತ್ತಲೇ ಉಪಹಾರಗಳಿಗೂ, ಕಾಫಿ, ಟೀಗಳಿಗೂ ತಾಪತ್ರಯಪಡುವವರು

ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿರಲಾರದು. ತಿಂಡಿಯ ಮೇಲಿನ ಆಸಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಕೇವಲ ಒಂದು ತಿಂಡಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಜೀವನವು ಆಧಾರಪಟ್ಟಿರುವುದೆಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಿಂದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಬಂಧವಿರುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ತಿಂಡಿಯು ಹೃದಯ ಪೋಷಣೆಗಲ್ಲದೆ ಹೃದಯ ವಿನಾಶಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು. ನಾವು ಸರ್ವ ಕಾಲ ಸರ್ವಾವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕಾದ್ದು ಪ್ರಾಣವಾಯುವೇ ಹೊರತು, ಬಲವರ್ಧಕಾಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲ. ಆಹಾರದ ಪರಿಮಾಣವೆಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ, ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯವುಂಟಾದರೂ ಹೃದಯವು ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ತೊರೆದರೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಲೋಪವುಂಟಾಗದು. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವರು ಹೃದಯವನ್ನು ಆಹಾರದಿಂದ ಪೋಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದ್ರೋಗಗಳೂ, ಆಕಸ್ಮಿಕ ಮರಣಗಳೂ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇನೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಗುರ್ತಿಸದಿರುವುದೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು. ಈ ಪ್ರಕೃತ್ತಿಯ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅವಗಾಹನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರು ಯಾರೂ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಲಾರರು.

ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಏಳುತ್ತಲೇ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರು ಕುಡಿದು ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಅನುಕೂಲವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಕಾಲು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ದೀರ್ಘವಾಗಿಯೂ, ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿಯೂ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಪುನಃ ಬಿಡಬೇಕು. ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. (Air in motion contains oxygen in abundance. Stagnant air lacks life force). ಆದ್ದರಿಂದ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಪ್ರಾರಂಭಕರು ಎರಡು ಮೂಗುಗಳ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೂ ಬಿಡುವಾಗಲೂ ಆಯಾಸವಾಗದಂತೆ ಎಷ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಎಳೆದು, ಎಷ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಕುದುರಿದ ನಂತರ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತಾಗಲಿ, ನಿಂತಾಗಲಿ ಈ

ಕೆಳಗಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ "Alternate Breathing" ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಲ ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಡ ಮೂಗಿನಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿಯೂ, ದೀರ್ಘವಾಗಿಯೂ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಆಲಸ್ಯ ಮಾಡದೆ ಎಡ ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಲ ಮೂಗಿನಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಪುನಃ ಬಲ ಮೂಗಿನಿಂದ ಎಳೆದುಕೆಂಡು ಎಡ ಮೂಗಿನಿಂದ ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕಾಲಾವಕಾಶ, ಸಹನೆ ಶಕ್ತಿ ಇರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಮಾಡಬೇಕು. ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಬಯಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಾರಣ ಹೇಳುವವರಿಗೆ ಜೀವಿತಾಶಯವು ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಕೃಷಿ ಮಾಡದೆಯೇ ಯಾವುದೂ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವು ಅದಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅದೇ ಬಂದು ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಹೇಳಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೋಮಾರಿಗಳಿಗೇನೆ ನಷ್ಟ. ಹಿತ ಹೇಳುವ ಗ್ರಂಥಕರ್ತನು ಒಂದು ನಯಾಪೈಸೆ ಕೂಡಾ ನಷ್ಟಪಡಲಾರ.

ದೀರ್ಘ ಜೀವಿತಕ್ಕೂ ಈ ಸಾಧನೆಗೂ ಸನ್ನಿಹಿತ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದು. ಕಾಲ ದುರ್ವಿನಿಯೋಗವಾಗುವುದೆಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಪಾಲು ಸದ್ವಿನಿಯೋಗವಾಗುವುದು. ಜೀವಿತ ಕಾಲವು ಪವಿತ್ರವಾದುದು, ಬಹಳ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳದ್ದು. ಹೊರಗಡೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗಲೂ, ನಡೆಯುವಾಗಲೂ, ನಿದ್ದೆ ಹಿಡಿಸದಾಗಲೂ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನೆಳೆದು ಬಿಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ರೋಗವು ಆಕ್ರಮಿಸಿ. ಇನ್ನು ಆಶೆಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ರೋಗಿಗಳ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಏರಿಸುವರು. ಕೊನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೃತ್ರಿಮ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿಯಿರುವಾಗಲೇ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ಪ್ರಾಣವು ಲಭಿಸುವ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ (Sources) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಮುಖ್ಯವಾದುದ್ದು. ಉಳಿದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮುಂದೆ ಓದುವಿರಿ.

2

ಕುಟುಂಬದ ಯಜಮಾನ ಎಂತಹ ಸಮರ್ಥನಾದರೂ, ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳ ಆದರಣೆಯಿಲ್ಲದವನು ಅಸಮರ್ಥನಾಗುವನು. ಪ್ರಜೆಗಳ ಸಹಕಾರ ಇಲ್ಲದ

ರಾಜನು ಕೂಡಾ ಬಲಹೀನನಾಗುವನು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೃದಯವು ಎಷ್ಟೇ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದ್ದಾದರೂ ತನ್ನ ಸೋದರ ಅಂಗಗಳ ಸಹಾಯ ಸಹಕಾರಗಳು ಲಭಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಶಕ್ತಿಯು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು. ಹೃದಯದ ದೀರ್ಘ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಜೀರ್ಣಾವಯವಗಳ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳ ಸಹಕಾರವು ಸಿಕ್ಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅವು ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವು ಉಂಟಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಸೋದರ ಅವಯವಗಳ ಸಹಾಯವು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದೂ, ಪ್ರಾಣವಾಯು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಕೇವಲ ಅದರೊಂದರಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದರಲ್ಲಿಯೇ, ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪೂರ್ಣ ಶರೀರಾವಯವಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನೂ, ಔದಾಸೀನ್ಯವನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ವಿಷಯ ಸೂಚಿಕೆ (Index) ಹೇಗೋ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೃದಯವು ಹಾಗೆ. ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ನೋಡುತ್ತಲೇ ಗ್ರಂಥದ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳು ಕ್ಲುಪ್ತವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೃದಯದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಅಂತರವಯವಗಳ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸೋದರ ಅವಯವಗಳು ಅವುಗಳ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವರೆಗೂ ಹೃದಯ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿರಲಾರವು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವ ಅಸ್ವಸ್ತತೆಯಾದರೂ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋದರ ಅವಯವಗಳ ಶಕ್ತಿಯು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಹೊರತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ದೌರ್ಬಲ್ಯವುಂಟಾಗಧು. ಪೂರ್ಣ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅಪಚಾರಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತಾ ಇರುವುದು.

ಹೃದಯದ ಬಲಕ್ಕೆ ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಮತ್ತು ಮಲಮೂತ್ರಾದಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳ ಸಹಕಾರವು ಸಿಕ್ಕುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಸಹಕಾರವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುವುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ನಿಲ್ಲುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ, ಬೇಗ ಕೆಟ್ಟು ಕೊಳೆಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ,

ಪ್ರಾಣವಾಯು ಇಲ್ಲದ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪರಮಶತ್ರುಗಳು, ಮಲಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮಲವೂ, ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವೂ ನಿಂತು ಕೊಳೆತು ವಿಷವಾಯುವುತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ದೇಹವೆಲ್ಲಾ ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಈ ಅಪಾನವಾಯು ಕ್ಲೋರೋಫಾರಂಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದುದು.

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಪಾನೀಯಗಳು ನಾನಾ ರೀತಿಯವು. ಇವುಗಳ ಹಿತಾಹಿತಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ಯಾವುದೋ ತಿಂದು, ಕುಡಿದು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅನ್ನ, ರೊಟ್ಟಿ, ಮಾಂಸ ಯಾವುದು ತಿಂದರೂ ಆಹಾರವೇ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನದಿಯ ನೀರಿದೆ, ಸಮುದ್ರದ ನೀರಿದೆ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ನೀರೆಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ನದಿಯ ನೀರು ಬೆಳಗಳಿಗೆ ಪ್ರವಹಿಸಿದಾಗ ಭೂಮಿಯು ಸಸ್ಯಶ್ಯಾಮಲವಾಗಿ, ಧ್ಯಾನ್ಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಮನೆಗೆ ಸೇರುವುದು. ಸಮುದ್ರದ ನೀರಿನ ಸ್ಪರ್ಶವಾದರೂ ಸಾಕು ಪೈರು ಬಾಡಿಹೋಗಿ, ಭೀಸಾರ ಸ್ರ್ವನಾಶವಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಹಾಳಾಗುವುದು. ನದಿಯ ನೀರು ನೀರೆ, ಸಮುದ್ರದ ನೀರು ನೀರೇ ತಾನೆ? ಈ ಭೇದವೇಕೆ ಬಂದಿರುವುದು? ನದಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪುಷ್ಕಳವಾದ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಇರುವುದು. ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯಲು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣವು ಆಧಾರ. ಸಮುದ್ರದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ಲೋಪವಿದೆ. ಬೆಲೆ ನೀರಿಗಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ. ನೀರು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಎಟುಕಿಸುವ ಒಂದು ವಾಹನ (Vehicle) ಮಾತ್ರವೇ. ಸಿಹಿಯು ಪ್ರವಾಹೋದಕವು ಬೆಳೆಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ನಮಗೂ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಧಾನಾಹಾರವು ಪ್ರಾಣವಾಯುವೆಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಸೋಡಾಗಳು, ಲೆಮೊನೆಡ್ಸು, ಷರ್ಬತ್ತುಗಳು, ಟೀ, ಕಾಫಿ, ಬ್ರಾಂದಿ, ವಿಸ್ಕಿಗಳು ಕೂಡಾ ಪಾನೀಯಗಳೇ. ಇವು ಸಮುದ್ರದ ನೀರಿಗೆ ಹೋಲಿಸತಕ್ಕವುಗಳು. ಪ್ರಾಣವಾಯುರಹಿತವಾದುವು. ಪ್ರಾಣವಿರುವ ಸಿಹಿನೀರಿನಿಂದಲೇ ಬೇಳೆ ಬೇಯುವುದು. ಸಪ್ಪೆಯು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಿಂದ ಪಚನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೂಡಾ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಅವಶ್ಯಕ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಆಹಾರವು ಸಮಗ್ರ

ವಾಗಿಯೂ, ಶೀಘ್ರವಾಗಿಯೂ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಪ್ರಾಣವಾಯು ಆವಶ್ಯಕ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಿಹಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿರ್ಜೀವವಾದ ಸೋಡಾ, ಷರ್ಬತ್ತು, ಟೀ, ಕಾಫೀಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಸಿಹಿನೀರನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಟ5-6 ಸಲ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸಿಹಿ ನೀರು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಆಹಾರವು ಶೀಘ್ರವಾಗಿಯೂ, ಸಮಗ್ರವಾಗಿಯೂ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ರಕ್ತಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು, ದೇಹದಿಂದ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಹೊರದೂಡುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಸಿಹಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಅತ್ಯಂತಾವಶ್ಯಕ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕುಡಿದು ತೃಪ್ತಿಪಡಬಾರದು. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ದೊರಕಿಸುವ ಸಿಹಿಯಾದ ನದೀತಟಾಕಗಳ ಜಲವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದುದು.

ಸೂರ್ಯಭಗವಾನನು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಅಧಿನಾಯಕನು. ಚರಾಚರ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣದಾತ. ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಆದಿತ್ಯನು ಅಗ್ರಸ್ಥಾನವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಲಿದ್ದಾನೆ. ಸೂರ್ಯನ ಆ ತಾಪದಿಂದ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಪಂಚವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆ ಮಹನೀಯನ ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದ ಯಾವ ವಸ್ತುವೂ ಸಜೀವವಾದುದಲ್ಲ. ಬಿಸಿಲು ತಗಲದ ಜಲವೂ, ವಾಯು, ಆಹಾರಗಳೂ ನೀರ್ಜೀವಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಬಿಸಿಲು ತಗಲದ ಭೂಮಿ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿ ತಗಲದ ನಮ್ಮ ಶರೀರಗಳು ಕೂಡಾ ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಕಳಾಹೀನವಾಗುವುವು.

ಆದಿತ್ಯನು ಸಮುದ್ರದ ನೀರನ್ನು ಶೋಧ ಮಾಡಿ (Filter) ಆ ನೀರನ್ನು ಹಬೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪೂರಿಸಿ ಪುನಃ ಮಳೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆ ನೀರೇ ನದೀ ಜಲ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪೂರಿಸಿದಂತೆಯೇ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿಯೂ, ಫಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಶಾಖಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಪ್ರಾಣವನ್ನು ತುಂಬಿ ನಮಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಗಾಳಿಯೂ, ನೀರೂ, ಆಹಾರವೂ ನಮಗೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು

ಸೇರಿಸುವ ವಾಹನಗಳು. ಹೃದಯುವನ್ನು ನಡೆಯಿಸುವುದು ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಭೂತವಾಗಿರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ. ಪರಮೇಶ್ವರನು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಮಗೆ ರವಾನಿಸಲು ಇಷ್ಟು ಸದುಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ದೈವ ಸಂಪತ್ತನ್ನು, ಈ ಭಗವತ್ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ನಾನಾ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಿ ಅನುಭವಿಸುವವರೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತರು. ಅವರೇ ದೀರ್ಘಾಯುಗಳು. ಆದರೆ ಮಾನವನು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನಾದರೂ (Source) ಸದ್ವಿನಿಯೋಗಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣವೆಂಬ ದೈವಶಕ್ತಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯವೂ, ಅದಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಇರುವ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವೂ ಮಾನವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೇನೋ! ಆ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಪ್ರಸ್ತುತ ನಾಗರೀಕತೆಯ ಮಾನವ ಜಾತಿ ಪತನಕ್ಕೆ ಇದೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲೆಂದು ಮೊಲೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬರೀ ಕೃತಕ ರಬ್ಬರನ್ನು ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಾ ಆನಂದಿಸಿದಂತಿದೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಸ್ಥಿತಿ.

ಭಗವಂತನೇ ಆಹಾರಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣದಿಂದ ತುಂಬಿ ನಮಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಾಗರೀಕ ಮಾನವನು ಆ ಜೀವಾಮೃತವನ್ನು ಹಿಂಡಿ(Refine) ಮಾಡಿ ಸೂರ್ಯಕಿರಣ ಪ್ರಸಾರವೂ ವಾಯು ಪ್ರಸಾರವೂ ಇಲ್ಲದ ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಆಕಾಶಕ್ಕೇರಿಸಿ ಮಾರ್ಕೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಕ್ರಯಿಸುತ್ತಲಿದ್ದಾನೆ. ಹುರಿ ಹಿಟ್ಟು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಲಿಸಿ ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್, ಓವಲ್ಟೀನ್, ಸೆನಟೊಜನ್, ಲಾಕ್ಟೋಜನ್, ಬೋರ್ನ್ವಿಟಾ, ಸಿರಿಟೋನ್, ಓವೋಮಾಲ್ಟ್, ಮೊದಲಾದ ಪಾನೀಯಗಳು ಈ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದವುಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವರೆಂದರೆ ಗೋಧಿ, ಬಾರ್ಲಿ ಕಾಳನ್ನು ನೆನೆಯಿಸಿ ಮೊಳಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸ್ಟೌವ್ ಗಳ ಮೇಲೆ ಹುರಿದು, ರೀಫೈನ್ ಮಾಡಿ, ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಡಬ್ಬಗಳಿಗೆ ತುಂಬುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರೀಫೈನಿಂಗ್ ಎಂದರೆ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ಜೀವವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವಿಕೆ. ಹುರಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳೂ, ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ಕಾಳೂ, ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಣಗಿದ ಕಾಳೂ ಮೊಳಕೆಯು ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಸಂಗತಿ ಗ್ರಹಿಸಿದವರಿಗೆ ಈ ಪಾನೀಯಗಳು ಎಷ್ಟು

ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೆಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗದಿರದು. ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಸುನಿಶ್ಚಿತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು (Finer forces of Nature) ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಿ, ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶಾಸ್ತ್ರವೂ (Science) ಪರಿಶೋಧನೆಗಳೂ ಮಾನವಾಭ್ಯುದಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಕೊಡುವಂತಹವು ಗಳಾಗಿರಬೇಕೇ ಹೊರತು, ವಿನಾಶಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸಕೂಡದು. ಫಲರಸಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ನಿರ್ಜೀವ ಮಾಡಿ ಸಿರಪ್ಪು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಾದ ಈ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿನ ಸಿಪ್ಪೆಗೆ ಇರುವೆಗಳೂ, ನೊಣಗಳೂ ಮುತ್ತಿದಂತೆ ಇವುಗಳಿಗಾಗಿ ನುಗ್ಗುತ್ತಲಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪಾನೀಯಗಳು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲವರ್ಧಕಗಳೆಂದೂ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಪೋಷಕ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವುಗಳೆಂದೂ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಶೇ. 100 ಮೋಸಗಾರರು. ಇವುಗಳನ್ನು ನೆಚ್ಚಿ ಕುಡಿಯುವವರು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಾರ್ಥವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಮೋಸವನ್ನು ಸರ್ಕಾರವು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲಾರದು. ಪ್ರಜೆಗಳೇ ಗ್ರಹಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸುವುದು ಮೇಲು.

ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಗಾಳಿಯು ಕೂಡಾ ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಬಿಸಿಲು ತಗುಲದಿದ್ದರೂ ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬಹಿರಂಗ ವಾಯು ಚಲನೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿ ಆ ತಾಪ (ಬಿಸಿಲು)ದಿಂದ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಬಯಲಿನ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವು ಹೆಚ್ಚು. ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದ ಬಿಸಿಲು ತಗಲದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಗಾಳಿಯು ಪ್ರಾಣರಹಿತವಾದುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರವಾಹೋದಕವು ಕೂಡಾ ಚಲನೆಯುಳ್ಳದಾಗಿ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನದಿಯ ನೀರಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವವಿರುವುದು. ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೂ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿಯೂ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಯು ತಗುಲದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ದುರ್ಗಂಧವೂ, ಕ್ರಿಮಿಗಳೂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುವು. ಆದ್ದರಿಂದ ವಾಯುಪ್ರಸಾರವೂ, ಚಲನೆಯೂ ಇಲ್ಲದ ನಾನಾ ವಿಧಗಳಾದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳೆಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದವುಗಳೋ ಊಹಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೂ, ತಣ್ಣಗಿರಬೇಕೆಂದೂ ಥರ್ಮಾಫ್ಲಾಸ್ಕುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರಿಫ್ರಿಜಿಯೇಟರುಗಳಲ್ಲಿಯೂ

ಕೊಡಿಡುವ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳು ನಿರ್ಜೀವವಾದುವು. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ತಿಂದು ಜೀವಿಸುವ ಪಶುಪಕ್ಷ್ಯಾದಿಗಳು ಹೃದ್ರೋಗಗಳನ್ನು ಕಾಣವು. ಸಹಜ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೃದಯವು ಬಲಹೀನವಾಯಿತೆಂದು ವಿಚಾರಿಸುವುದು ಅಜ್ಞಾನ.

ಪ್ರಾಣವು ಒಂದು ಉಚ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳಿಂದಲೂ, ಬಿಸಿಲಿನಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಲಭಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸದ್ವಿನಿಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗಲೇ ಮಾನವನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲನು. ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದರೂ, ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೂ, ನಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯವೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಅರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಬೇಕು. ಯಾವ ಆಹಾರವು, ಯಾವ ನೀರು, ಯಾವ ಗಾಳಿಯು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲುದೋ ಅದು ಮಾತ್ರವೇ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಕೃತಿಸಿದ್ಧವಾದ ಬಲವರ್ಧಕ ಆಹಾರವಾಗಿರುವುದು.

3

ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಂಕುರಾರ್ಪಣವು ನಡೆಯುವುದು. ಈ ರೋಗಗಳು ಕಾಕತಾಳೀಯಗಳಲ್ಲ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಬಲವಾದ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯವಿನ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಮರೆತು ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಜೀವನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಈ ರೋಗಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಲಿವೆ. ಆಹಾರವು ಅವಸರವಿಲ್ಲವೆಂದು ಯಾರೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಕ್ಕಿದ್ದಷ್ಟು ಬೆಲೆ ಇದಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಧಾನ ಬೆಲೆ ಕೊಡುವವರು ದೀರ್ಘಾಯುಗಳಾಗುವರು, ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಧಾನ ಬೆಲೆ ಕೊಡುವವರು ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೂ, ಹಠಾತ್ ಮರಣಗಳಿಗೂ ಗುರಿಯಾಗುವರು.

ಆಹಾರವು ಎರಡು ವಿಧ. ಸಹಜ ಬೆಲೆ ಇರುವವು ಕೆಲವು, ಕೆಲವು ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಬೆಲೆ ಇರುವವುಗಳು. ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಜೀವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಾಕರ್ಷಿಸಿ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಕುದಿಸಲ್ಪಡದವು ಮೊದಲನೆಯ ಜಾತಿಗೆ

ಸೇರಿದವುಗಳು. ರೀಫೈನ್ ಆಗಿ, ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲ್ಪಪಟ್ಟು, ಗಾಳಿಬೆಳಕುಗಳ ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದ ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತುಂಬಿರುವಂತಹವು ಎರಡನೆಯ ಜಾತಿ. ಸಹಜ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವಂತಹವು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ನೂತನವಾಗಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲವು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಭಾರವಾಗಲಾರವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದವುಗಳು ನೂತನವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಬದಲು, ಹೃದಯವು ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಆರ್ಜಿಸುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದುರ್ವಿನಿಯೋಗ ಮಾಡುವುವು. ದೇಹದಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ, ಬೇಗನೆಯೂ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುವು. ಭಾರವಾಗುವುವು. ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡದೆ ಪದಾರ್ಥದ ರುಚಿಗೂ, ಪೋಷಕ ಶಕ್ತಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಧ್ಯಾನ್ಯ ಕೊಡುತ್ತಲಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವು ತಿಂದರೂ ಅದು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾದಾಗಲೇ ಅದರ ಬೆಲೆ. ಪದಾರ್ಥವು ಎಷ್ಟು ಬಲಯುತವಾದುದಾದರೂ, ಎಂತಹ ಪೋಷಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದುದಾದರೂ, ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ರಕ್ತಗತವಾದಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಭಾರವಾಗಿ ನಿರುಪಯೋಗವಾಗುವುದು. ಈ ಪ್ರಧಾನ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಜೆಗಳು ಗ್ರಹಿಸದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಜೀವವುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿ ಸುಲಭಜೀರ್ಣಕಾರಿಗಳಾಗಿ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಕೊಡದೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವಂತಹವುಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಿಂದ ಆಹಾರವು ರಕ್ತಗತವಾಗಲಿಕ್ಕೂ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಬಾಧೆ ಕೊಡದಂತೆ ಬಹಿಷ್ಕೃತವಾಗಲಿಕ್ಕೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದು ತಿನ್ನದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವು ದಿನ ಜೀವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಾಲಿನ್ಯವು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಮಾದವುಂಟಾಗಬಹುದು.

ಬಲಯುತವಾದವುಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಲ್ಪಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಹಿಂಡಿ, ಮಾಂಸ ಕೃತ್ತು (ಪ್ರೋಟೀನ್)ಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾದವುಗಳು. ಇವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರವೇ ಅಗತ್ಯ. ಇವು ಬಲಯುತವಾದುವೆಂದು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಗಿಣ್ಣು, ಡಾಲ್ಡ, ಎಣ್ಣೆ ಮೊದಲಾದವು ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಇವು ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಇವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಂದರೆ

ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೊರಕಿಸಲಾರವು. ದೇಹದ ವಿವಿಧಯವಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು, ದೇಹದ ತೂಕವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ, ಹತ್ತಿ (ಅರಳೆ)ಯ ಮೂಟೆಯಂತೆ ದೇಹದ ಪರಿಮಾಣ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಸ್ಥೌಲ್ಯವೆನ್ನುವರು. ಕೊಬ್ಬು ಶರೀರವೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಅದರ ಪರಿಮಾಣವನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುವುದು. ಪರಿಮಾಣವು ದೊಡ್ಡದಾದಾಗ Enlargement of the heart ಎನ್ನುವರು. ಸಹಜವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ಹೃದಯದ ತೂಕದ ಪರಿಮಾಣವು 3-4ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಭಾರವಾಗುವುದು. ಸ್ಥಬ್ದತೆಯು ಏರ್ಪಟ್ಟು ಶಕ್ತಿಯು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು. ಹೃದಯದ ಸಹಜಗುಣ ಸಂಕೋಚ ವಿಕಾಸಗಳ (Expansion and Contraction) ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಾ, ರಕ್ತ ಪ್ರಸಾರವನ್ನು ಜರುಗಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳು. ಹೃದಯವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿದ ಕೊಬ್ಬು (Foreign matter) ಸಂಕೋಚ ವಿಕಾಸಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುವುದು. ಈ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಹೃದಯವು ಅತಿ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯಾಸದಿಂದ ನಡೆಯುಬಹುದಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಭಾರವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತೀವ್ರವಾದ ಎದುರು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗೋ ಇಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ ಹಾಗಿರುವುದು. ಎದುರು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವನು ಗಾಳಿಯನ್ನಟ್ಟುತ್ತಾ ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದಿಂದ ನಡೆಯುವನು. ಹೆಚ್ಚು ದೂರವೂ, ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವೂ ನಡೆಯಲಾರ. ಬೇಗ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗಿ ಸುಸ್ತಾಗುವನು. ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯು ನಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಅದನ್ನು ಸ್ಟ್ರೈಯಿನ್(Strain) ಎನ್ನುವರು. ಅಂದರೆ ಅವಸರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯು ದುರ್ವಿನಿಯೋಗವಾಗುವುದು. ಎದುರು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನಡಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾದಾಗ ಭಾರವನ್ನು ಇಳಿಸಿ ಒಂದು ಗಿಡದ ಕೆಳಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಅಷ್ಟೆ. ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಚಾರಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.ಅಡ್ಡಂಕಿಗಳು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಈ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾ ಎಷ್ಟುಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು? ಶಕ್ತಿಯಿರುವವರೆಗೂ ನುಗ್ಗುತ್ತಾ ನಡೆಯುವುದು. ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅವರೋಧಗಳು ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಆಯಾಸ ಅಧಿಕವಾದಾಗ ಎದುರು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವನಂತೆ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುವುದು. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಗುವುದು. ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನಡೆಯುವುದು. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಫ್ಯಾನಿಗೂ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಸಿಟಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ಕಡಿದು ಹೋದಂತೆ. ಇದನ್ನೇ ಹಠಾತ್ ಮರಣವೆನ್ನುವರು. ದೀರ್ಘೋಪವಾಸದಲ್ಲಿ ಹೃದಯವು ಪೋಷಣೆ ಸಾಲದೆ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೂ ರಕ್ತಚಲನೆಯನ್ನು ಜರುಗಿಸಲು ಶಕ್ತಿ ಸಾಲದೆ ನಿಂತುಹೋಗುವುದು, ಸ್ಥೌಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತಿ ತಿಂಡಿಯಿಂದ ಹೃದಯದ ಪರಿಮಾಣವು ಬೆಳೆದು ಬೆಳೆದು ಭಾರವಾಗಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲಾರದೆಯೂ, ರಕ್ತ ಪ್ರಸರಣಗಳನ್ನು ಜರುಗಿಸಲಾರದೆಯೂ ಪ್ರಾಣಬಿಡುವುದು. ಈ ಎರಡು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳೂ ವಿಪರೀತಗಳು (Extremes). Two Extremes are alike. ಆಹಾರವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ವರ್ಜಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಕಾರಕವೋ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಕೂಡಾ ಅಷ್ಟೇ. ದೀರ್ಘೋಪವಾಸದಲ್ಲಿ ಪೋಷಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬಲ ಸಾಯುವುದು. ಅತಿ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಮಾಲಿನ್ಯವು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗದೆ ಬಲ ಸಾಯುವುದು. ಈ ಎರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಫಲವು ಒಂದೇ, ತಿಂಡಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾದವೋ, ಅತಿ ತಿಂಡಿ ಕೂಡಾ ಅಷ್ಟೇ ಹಾನಿಕರ, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವವನೂ, ದೀರ್ಘೋಪವಾಸ ಮಾಡುವವನು ಸಮಾನ ಫಲವನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುವರು. ಬೇಗ ಸಾಯುವುದೇ ಅದರ ಫಲ. ತಿಂಡಿಯಿಲ್ಲದೆ ಸಾಯುವವರು ನೂರಕ್ಕೆ 5 ಜನ ಇರುವರೇನೋ; ಉಳಿದವರೆಲ್ಲಾ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸಾಯುವ ವರೆಂಬುದು ಯಥಾರ್ಥ.

ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಮಿತಿಯಿರಬೇಕು. ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಾಗಲೀ ತಿನ್ನದಿರುವುದರಲ್ಲಾಗಲೀ ಅತಿಯು ಇರಬಾರದು. ಅಮಿತವಾದ ಯಾವ ಕೆಲಸವೇ ಆಗಲಿ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು. ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಜಾಗ್ರತೆ

ವಹಿಸುವುದೇ ವಿಜ್ಞಾನ. ಈ ಮರಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಿಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ಥೌಲ್ಯವು ಆರೋಗ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದೂ, ಸೌಂದರ್ಯವೆಂದೂ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಬಹಳ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಸ್ಥೌಲ್ಯವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಲೇ ದೈಹಿಕ ಬಲ ತಗ್ಗುತ್ತಾ ಇರುವುದು. ಯಾವ ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಆಯಾಸವಾಗುವುದು. ಸ್ತಬ್ಧತೆಯು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಹೃದಯಕೆ ಸ್ಟ್ರೈಯಿನ್ ಅಧಿಕವಾಗುವುದು, ಅಂದರೆ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ದುರ್ವ್ಯಯವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದಕ್ಕೂ, ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರಬಲ ಯತ್ನಮಾಡಬೇಕು. ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರಬಲ ಯತ್ನಮಾಡಬೇಕು. ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತಗ್ಗಿಸಿ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನವನ್ನು ತೊರೆದು ಕಠಿಣವಾಗಿರುವ ಆವಿ ರೊಟ್ಟಿ (ಗ್ರಹಂ ಬ್ರೆಡ್) ತಯಾರುಮಾಡಿಸಿ, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪಲ್ಯದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬು, ಗಡ್ಡೆ, ಮತ್ಸ್ಯ, ಮಾಂಸಗಳು ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ಅಪಕ್ವಶಾಖ (ಹಣ್ಣು) ಫಲಹಾರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಪವಾಸಗಳೂ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪ್ರಾಣಾಯಮಗಳೂ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣವಾಯು ಲಭಿಸುವ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.ಇವೇ ರಕ್ಷಣಾಮಾರ್ಗಗಳು, ನಿವಾರಣೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳು. ಆಹಾರದ ನಿಯಮದ ಜೊತೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತಾ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನಿಮಗೆಷ್ಟೋ ಶಕ್ತಿ(ಎನರ್ಜಿ) ಬರುವುದು. 500 ಟಾನಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕುಡಿದರೂ ನಿಮಗಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಥೌಲ್ಯವು ಎಷ್ಟು ಕಮ್ಮಿಯಾದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ (Rest) ಸಿಕ್ಕುವುದು. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಶಕ್ತಿಯು ಪೂರಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಸ್ಥೌಲ್ಯವು ಕಮ್ಮಿಯಾಗಲು ಮರ್ದನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಧಾನ. ಹುಳಿಯ ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆ ರಸಗಳನ್ನು ಕುಡುಯುವುದು ಮತ್ತೂ ಪ್ರಯೋಜನ. ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಬೇಗ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುವು.

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದರೂ ಪುಷ್ಟಿಯುತಾಹಾರವನ್ನು ತಕ್ಕಷ್ಟು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವುವೆಂದು ಅಲೋಪತಿಯವರ ಸಿದ್ಧಾಂತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪುಷ್ಟಿಯುತಾಹಾರವನ್ನು ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿ ತಿನ್ನಿರೆಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕೇ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ. ತಿಂದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತಿವೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ, ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತಿವೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬ ವಿಚಾರಣೆಯಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ತಿನ್ನಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದೇ ಅವರ ಸಲಹೆ. ಈ ಸಲಹೆಯು ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಸರ್ವನಾಶ ಮಾಡುತ್ತಲಿದೆ. ಆಕಸ್ಮಿಕ ಮರಣಗಳಿಗೆ ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಅತಿ ಆಹಾರದಿಂದ ಬರುತ್ತಿವೆಯೇ ಹೊರತು ಆಹಾರ ಸಾಲದೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ತಿಂಡಿಯಿಲ್ಲದವರು ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ಕರೆದರೂ ಅವು ಮಾತಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಧನವಂತರ ಮನೆಗೆ ಆಹ್ವಾನವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹೃದ್ರೋಗದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಾಯುವವನು ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಯುವನು. ನಾನು ಮೇಲೆ ಬರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಹೃದಯ ಬಲವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೋ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ. ನನ್ನ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಟೀಕೆಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತ ರೀತಿಯಲ್ಲ. ಅಮಾಯಕ ಪ್ರಜೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಏರಿಸುವಂತಹುದಲ್ಲ ಇದು ದೈವ ರಹಸ್ಯ.ಯಾರಿಗೆ ಅವರು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ರಹಸ್ಯವು ನಿಮಗರ್ಥವಾಗುವುದು. ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದೆಂದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುವುದು. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಶಕ್ತಿಯು ಕೂಡುತ್ತದೆ. ಬಲವು ಬರುವುದು. ಆಹಾರ ಪರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದಷ್ಟು ಹೃದಯದ ಬಲವು ಸಾಯುವುದು. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ರಹಸ್ಯ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲಾರದವರು ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೂ, ಆಕಸ್ಮಿಕ ಮರಣಗಳಿಗೂ ಗುರಿಯಾಗುವುದು ಯಥಾರ್ಥವು.

4

ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅನುಬಂಧ ಅವಯವಗಳು. ಇವು ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿ, ರಕ್ತವು ಮಂದವಾದಾಗ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸದೆ, ವಕ್ಷಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ

ಸ್ಥಂಭಿಸುವುದು. Stagnate ಆಗುವುದು. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಹೃದಯದ ನೋವು, ಹೃದಯ ಶೂಲೆಯು, ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದು, ಅದುರುವಿಕೆ, ಆಯಾಸವು ಮೊದಲಾದ ಬಾಧೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.ಈ ಬಾಧೆಗಳು ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ತೆಗೆಯುವುವು. ಇವು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮಾಡಿದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಪ್ರಮಾದಗಳೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯದ ನೋವು, ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುವುದು, ಹೃದಯಶೂಲೆ ಮೊದಲಾದವು ಕಾಣಿಸುತ್ತಲೇ ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಕ್ಷದ ಮೇಲೆ ಕಾವು ಕೊಟ್ಟು ತಣ್ಣನೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ, ವಕ್ಷಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಂಬಿಸಿದ್ದ ರಕ್ತವು, ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ (Presure)ವು ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ ಬಾಧೆಯು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಬಾಧೆಯು ಪೂರ್ತಿ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವವರೆಗೂ, 2 ಮೊದಲು 7 ದಿನ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನಿಂಬೆರಸ, ಎಳೆಯ ತೆಂಗಿನ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಘನಾಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಕೂಡದು. ಆವಸರವಾದರೆ ಲಘುವಾಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದಿನವೂ ಎನಿಮಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

1. ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾವು ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ರೋಗಿಯು ಚಾಪೆಯ ಮೇಲಾಗಲಿ, ಮಂಚದ ಮೇಲಾಗಲೀ ಮಲಗಬೇಕು. ಎರಡು ಪದರಗಳಿರುವಂತೆ ಟವೆಲ್ ಮಡಚಿ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ವಕ್ಷದ ಮೇಲೆ ಹಾಸಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ನೀರು ತುಂಬಿದ ರಬ್ಬರ್ ಚೀಲವನ್ನಿಟ್ಟು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜರುಗಿಸುತ್ತಾ, ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ಬಿಸಿ ತಗುಲುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಿಸಿಯು ಎಷ್ಟು ಸುಖವಾಗಿರುವುದೋ ಅಷ್ಟು ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. 10 ನಿಮಿಷಗಳು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿಸಿ, ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ



ಮತ್ತೊಂದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ವಕ್ಷಸ್ಥಲವನ್ನು ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ನಂತರ ರೋಗಿಯು ಬೆನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿ, ಹಿಂದಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ 10 ನಿಮಿಷಗಳು ಕಾವು ಕೊಡಬೇಕು. ಪೂರ್ತಿಯಾದ ತಕ್ಷಣವೇ ಎರಡನೆಯ ತಣ್ಣಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬೆನ್ನು ಯಾವತ್ತೂ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಕೈ, ಕಾಲು, ವರಸೆಯಾಗಿ ಮರ್ದನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ವಿಕಸನವಾಗುವುದು, ರಕ್ತವು ತೆಳುವಾಗುವುದೂ ಆಗಿ ವಕ್ಷಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಂಬಿಸಿದ್ದ ರಕ್ತವು ಇತರ ಅವಯವಗಳೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವಹಿಸುವುದು. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವು ತಗ್ಗಿ ಬಾಧೆಯು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಪುನಃ ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ರಕ್ತವು ಸೇರಿ ಬಾಧೆಯುಂಟಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬಲಯುತವಾಗಲಿಕ್ಕೂ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೀತಿ ತಣ್ಣಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯ ಕಟ್ಟನ್ನು (pack) ಕಟ್ಟಿ 2, 3 ಗಂಟೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಹೃದಯದ ಬಾಧೆಯು ತೀವ್ರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಪ್ರತಿ 3 ಗಂಟೆಗೊಂದು ಸಲ ಕಾವು ಕೊಟ್ಟುಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಬೇಕು.

2. ತಣ್ಣನೆಯ ಬಟ್ಟೆಯ ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟುವ ಪದ್ಧತಿ

ರೋಗಿಯ ಕಂಕುಳಿನಿಂದ ಹೊಕ್ಕುಳವರೆಗೂ ಸರಿಹೋಗುವಷ್ಟು ಅಗಲವುಳ್ಳ, 2 ಪೊರೆಯ, 45 ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಿರುವ ಒರಟಾದ ಖದ್ದರು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ನೀರು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ರೋಗಿಯ ಮುಂಡಕ್ಕೆ ಸುಕ್ಕುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸುತ್ತಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಉಣ್ಣೆಯ ಶಾಲನ್ನು 3-4



ಪೊರೆಗಳು ಬರುವಂತೆ ತಣ್ಣಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಸುತ್ತಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಟ್ಟು ಇರುವಾಗ ರೋಗಿಯು ಸಿಹಿ ನೀರು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ದಡೆ, ಆಯಾಸ ಬಂದಾಗ ರೋಗಿಯ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆಯೂ, ಪಕ್ಕೆಗಳ ಮೇಲೆಯೂ, ಎತ್ತರದಿಂದ ಧಾರೆಯಾಗಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಹೊಯ್ಯಬೇಕು. ಈ ನೀರಿನ ತಗುಲುವಿಕೆಯಿಂದ ವಕ್ಷಸ್ಥಳದಿಂದ ರಕ್ತವು ಕೆಳಗೆ ಹರಿದು ಆಯಾಸವು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು.

5

"ಹೈಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಷರ್" ಎಂದೂ "ಲೋ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಷರ್" ಎಂದೂ ಹೃದಯದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ಎರಡು ವಿಧ. ಹೈ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಷರನ್ನು ರಕ್ತದ ಶೂಲೆಯೆಂದೂ, ಲೋ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಷರನ್ನು ಹೃದಯದ ಬಲಹೀನತೆ (Weak heart) ಎಂದೂ ಹೇಳುವರು. ಲೋ ಪ್ರೆಷರ್ ಅಂದರೆ ರಕ್ತ ಪ್ರಸರಣವನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿಯೂ, ಬಲವಾಗಿಯೂ, ಜರಿಗಿಸಲಾರದ ದುರ್ಬಲ ಸ್ಥಿತಿ. ಎನರ್ಜಿ ಹೆಚ್ಚು ದುರ್ವಿನಿಯೋಗವಾದಾಗ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏರ್ಪಡುವುದು. ಇದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಮಲೇರಿಯಾ, ನ್ಯುಮೊನಿಯಾ, ನಂಜು ಮುಂತಾದ ತರುಣ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ರಸವಿಷಾದಿಗಳಿಂದ ಅಣಗಿಸಿ ಹಾಕಿದಾಗ ಆಹಾರವು ರಕ್ತಗತವಾಗದೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ವ್ಯಾಪಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯದೆ ಯಾವತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೂ ದೌರ್ಬಲ್ಯವೇರ್ಪಟ್ಟಾಗ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು

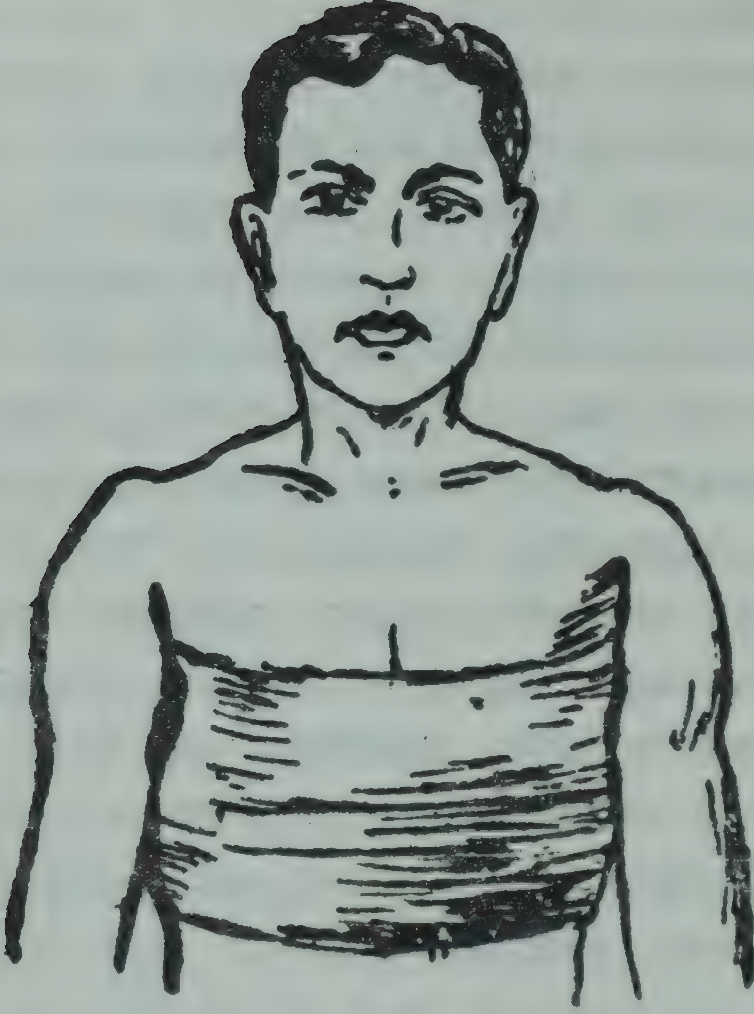
ಏರ್ಪಡುವುದು. 2) ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಮಿತ ಪ್ರಯಾಸವುಂಟಾಗುವ ಕೆಲಸಗಳು ಮಾಡುವಿಕೆ, ಅತಿ ತಿಂಡಿ, ದೀರ್ಘೋಪವಾಸ, ಅತಿ ಸಂಭೋಗ, ಮುಷ್ಟಿ ಮೈಥುನ, ಮೊದಲಾದವು. ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕ್ಕಾಗಿ ವೀರ್ಯವು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೀಳದಂತೆ ವಿವಿಧ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು. 3) ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವುದು. ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮ ಪಡುವುದು. 4) ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುವಿಕೆ. 5) ಸೋಮಾರಿತನ ಮೊದಲಾದವು 6) ರಕ್ತದ ಶೂಲೆ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳು ಜರುಗಿ ಹೃದಯವು ಹೆಚ್ಚು ಆಯಾಸಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ನಂತರ ಬಲವು ಕುಗ್ಗಿ ಲೋ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರಷರ್‌ಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು. ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ದುರ್ವಿನಿಯೋಗವಾದ ನಂತರವೇ ಈ ಖಾಯಿಲೆ ಬರುವುದು. ಮಾನವರಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯು (Energy on vitality) ಅಂದರೆ ಏನೋ, ಅದರ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಮೂಲವಾವುದೋ, ದೇಹಕ್ಕೂ ಅದಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವೇನೋ, ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನವೇನೋ, ಹೇಗೆ ಸದ್ವಿನಿಯೋಗವಾಗುವುದೋ, ಹೇಗೆ ದುರ್ವಿನಿಯೋಗವಾಗುವುದೋ, ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಎನರ್ಜಿ ನಷ್ಟವಾದಾಗ ಸ್ಟ್ರೈಯಿನ್ ಎನ್ನುವರು. ಸ್ಟ್ರೈಯಿನ್ನಿಂದ ಶಕ್ತಿಯು ದುರ್ವಿನಿಯೋಗವಾಗುವುದು. ಸ್ಟ್ರೈಯಿನ್ ಯಾವಾಗ ಬರುವುದೋ, ಏಕೆ ಬರುವುದೋ, ಅದರಿಂದ ನಷ್ಟವೇನೋ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯದು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ (Rest) ಯಿಂದ ಎನರ್ಜಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ನಷ್ಟ (Wastage)ವು ಅರಿಕಟ್ಟಲ್ಪಡುವುದು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎಂದರೆ ಏನೋ, ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಲಾಭವೇನೋ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಈ ವಿಷಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಧಾನ ರಹಸ್ಯಗಳು, ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಗಳು ಈ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಅವಗಾಹನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆಚರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿವೆ.

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲಹೀನವು ಉಂಟಾಯಿತೆಂದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಹೃದಯಕ್ಕಲ್ಲ. To treat the heart and do nothing is useless.

ಹೃದಯ ವಿನಾಶಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಜೀರ್ಣ ಮಲಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತವಾಗಬೇಕು. ಯಾವತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಲೋಪಗಳನ್ನು ಸರಿಮಾಡಬೇಕು. ಎನರ್ಜಿಯ ದುರ್ವಿನಿಯೋಗವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆದ ನಷ್ಟವನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಮತ್ತೆ ನಷ್ಟವಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ಈ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲಿರಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೆಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ತುಂಬ ತಿಂದು ಯಾವ ಕೆಲಸವೂ ಮಾಡದೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗಲ್ಲ. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಮುಖ್ಯವಾದ ಯಂತ್ರಗಳಿಗೆ (Vital organs) ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ತಗ್ಗಿಸುವುದು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಸಜೀವಯುತ ಫಲರಸಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಉಪವಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಈ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಪ್ರಧಾನ ಸಾಧನಗಳು. ಪ್ರಾಣವಾಯು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಕ್ಕುತ್ತಾ, ರಕ್ತಪ್ರಸಾರವು ಎಷ್ಟು ಧಾರಾಳವಾಗಿಯೂ, ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗಿಯೂ, ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎನರ್ಜಿ ಅಷ್ಟು ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾ, ಹೃದಯ ಅಷ್ಟು ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಸೌಮ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ (ನಡಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು), ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಅಭ್ಯಂಜನ ಸ್ನಾನ, ಇಲ್ಲವೆ ತಣ್ಣನೆಯ ಕೈಮರ್ದನ, ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಧಾನಗಳು, ಹೃದಯವು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ (ಪುಟ 24ರಲ್ಲಿ) ತೋರಿಸಿದಂತೆ (Chest pack) ಛಾತಿಗೆ ತಣ್ಣನೆಯ ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟುವುದು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದುದು.

3. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತಣ್ಣನೆಯ ಬಟ್ಟೆಯ ಕಟ್ಟು

ಒಂದಡಿ ಅಗಲ, 45 ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ, 2 ಪೊರೆಯುಳ್ಳ ಒರಟು ಖದ್ದರು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ನೀರೆಳ್ಳಷ್ಟೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಹಿಂಡಿ ಪಟದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವಂತೆ ಎದೆಗೆ ಸುತ್ತಿ ಅದರ ಮೇಲೆ 3-4 ಪದರಗಳು ಇರುವಂತೆ ಉಣ್ಣೆ (ಫ್ಲಾನಲ್) ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಜಾರದಂತೆ ಪಿನ್ನುಗಳನ್ನು (Safty pins)



ಚುಚ್ಚಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ತೆಗೆದುಬಿಡಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲವಾಗಲೀ, ಸಾಯಂಕಾಲವಾಗಲೀ ಈ ಕಟ್ಟು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಕಟ್ಟನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಸಲ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುವುದು.

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆಯಾಸವುಂಟಾಗುವ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಕೂಡದು. ಬಲಕಾರಕಾಹಾರಗಳೆಂದು ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಕೊಬ್ಬು ಪದಾರ್ಥಗಳೂ, ಬೇಳೆ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ತಿನ್ನಕೂಡದು. ಆಹಾರವು ಎಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೃದಯವು ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮಾರ್ಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದಿನ ದಿನಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ

ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಮತ್ತೂ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದೂ, ಹೃದಯದ ಬಲವು ಮತ್ತೂ ಕುಗ್ಗುವುದು ಸಂಭವಿಸುವುದು. Depression follows very hot and very cold drinks. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಸಿಹಿ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಒರಟು ಕೆಲಸ, ನಿತ್ಯ ಸಂಭೋಗ, ಧೂಮಪಾನ ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆಯಾಸ ತರುವ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಜ್ಞಾಪಕ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳವುದು. ಸೌಮ್ಯವಾದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವುದು ಉತ್ತಮವಾದ ವಿಧಾನಗಳು. ಕೂಪಸ್ಥ ಮಂಡೂಕದ ರೀತಿ ಮನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗದವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಯಲಿನ ಜೀವನ ಬಹಳ ಮೇಲುಂಟುಮಾಡುವುದು.

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುವುದೆಂದು digitalis, Strychnia ಮೊದಲಾದ ಚುರುಕು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. The employment of a cardiac stimulent of any sort can sereve only to still further exhaustion. It is like whipping a horse which is pulling too heavy a load. The efforts of the over-worked beast may be increased temporarily but only at the expense of hastening the moment when the animal will fall completely exhausted. On the other hand, if the load is lightened before the whip is applied, the lessening of the work to be performed, combined with the stimulus of the whip may carry the horse, driver and load safely over the hill top.

Drugs are no part of Neturis plan. Keep the body in good condition and the heart will take care of itself.

ಪ್ರಜೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸರ್ಕಾರದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಪಡುವುದು ವ್ಯರ್ಥ.

ಅವರು ನನಗೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಸಹಾಯವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರರು. ನಿರ್ಬಂಧ ವಾಗಿ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡುವುದು. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವರ ಸಹಾಯ ಮತ್ತೇನೂ ಇರದು. ಇವುಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಬರುವು ದಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯದ ಇಲಾಖೆಯವರು ಮೆರವಣಿಗೆಗಳಿಂದ, ಪ್ರದರ್ಶನಗಳಿಂದ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ದಿಕ್ಕು ತೋಚದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವು ತಾಜ್ ಮಹಲ್ ಬೀಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು, ಎವರೆಸ್ಟ್ ಸಿಗರೇಟ್ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂಬ ಅಡ್ವರ್‌ಟೈಜ್‌ಮೆಂಟುಗಳಿಗೆ ಸಮನಾದುವಷ್ಟೆ. ಈ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳೂ, ಮೆರವ ಣಿಗೆಗಳೂ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಆಡಂಬರಗಳು. ಇವು ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾದವುಗಳಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಅವಗಾಹನೆ ಮಾಡುಕೊಂಡಾಗಲೆ ಪ್ರಜಾನೀಕವು ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲುದು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗ ಳಿಂದ, ಹಾಸಿಗೆಗಳಿಂದ, ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗದು. ಆದ್ದ ರಿಂದ ವಿದ್ಯಾವಂತರು ಈ ಮೋಸವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಸುಖ ಹೊಂದುವರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಅತಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ: ಇದನ್ನು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ (ಶೂಲೆ) ಎನ್ನುವರು. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಹೃದಯವು ಬಲವಾಗಿಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುವುದು ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮ ಬೀಳಬೇಕಾಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇರುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುವು. ಸಹಜವಾಗಿ ಅವು ರಬ್ಬರು ಕೊಳವೆಗಳಂತೆ ಸಂಕೋಚ ವಿಕಾಸ ಸ್ವಭಾವ (elasticity) ದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಸಂಕುಚಿಸುತ್ತಲೂ ಇರುವುವು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಈ ಸ್ವಭಾವವು ಇರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತವು ಧಾರಾಳವಾಗಿಯೂ, ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗಿಯೂ ಪ್ರವಹಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವುದು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಶ್ರಮವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದಲೂ, ಕೊಬ್ಬು, ಉಪ್ಪು, ಸುಣ್ಣ, ಸಕ್ಕರೆ ಮೊದಲಾದವು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೂ, ರಕ್ತವು ಮಂದವಾಗಿ ಆಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಠಿಣವಾಗುವುವು. ಅವುಗಳ ಮೃದುತ್ವವು ಹೋಗುವುದು, ಒರಟು ಆಗುವುವು. ಸಂಕೋಚ ವಿಕಾಸಗಳು ತಗ್ಗಿಹೋಗುವುವು.

ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹ ಮಾರ್ಗವು ಸಣ್ಣಗಾಗುವುದು. ರಕ್ತವು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸಲು ಪ್ರತಿಬಂಧಗಳೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವು ಪ್ರಾಣಪ್ರದವಾದುದು. ಅದು ಎಟುಕದ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು. ರಕ್ತವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು, ಆಹಾರದ ಸಾರವನ್ನೂ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ವಾಹನ. ಪೋಷಣೆಯು ಎಟುಕದ ಅವಯವಗಳು ಒಣಗಿ ಹೋಗಿ ಶಿಥಿಲವಾಗುವುವು. ಈ ಲೋಪಗಳಿಂದ ದೇಹವು ಬಿದ್ದುಹೋಗದೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯು ಹೃದಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ (Preasure) ದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೇನೆ ಹೊರತು ರಕ್ತವು ದೇಹಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಹರಡಲಾರದು. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವುದು. ಶಕ್ತಿಗೆ ಮೀರಿದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುವುದು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ದೊಡ್ಡದಾದಾಗ (enlargemant of heart) ಅವರೋಧಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಕೊಂಡು ಹೇಗೆ ಕಷ್ಟಪಡುವುದೋ, ಇಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾಠಿಣ್ಯವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡದೆ ಅಮಿತವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಧಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ಸ್ಟ್ರೆಯಿನ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗಗಳೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಪವು ಹೃದಯದ್ದಲ್ಲ. ಅದರ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಗಮನವನ್ನು ಅಡಗಿಸುವ ಇತರ ಅವಯುವಗಳದ್ದು. ಅವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಹಕಾರಗಳು ಅಂದದ ಕಾರಣವು.

ರಕ್ತದ ಶೂಲೆ (ಒತ್ತಡ) ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು, ಸುಸ್ತು, ಯಾವ ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಆಯಾಸವಾಗುವುದು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ರಕ್ತದ ಶೂಲೆ (ಒತ್ತಡ) ಮನುಷ್ಯನ ಆಯಸ್ಸಿಗೆ ನೂರು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಬರುವ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಅಲೋಪತಿಯುವರ ಸಿದ್ಧಾಂತ. 60 ವರ್ಷ ಮಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ 160 ಇರಬೇಕಂತೆ. ಆದರೆ ಸಹಜ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ 60 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ 130 ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಈ ಒತ್ತಡ (ಪ್ರೆಷರ್)ವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಸಾಧನಕ್ಕೆ sphigmometer ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಒತ್ತಡವು ಮಿಲಿ ಮೀಟರುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಒತ್ತಡವು 180 ದಾಟಿದರೆ ಪ್ರಮಾದ ಬರಬಹುದು. 250ರವರೆಗೂ ಬೆಳೆದರೆ ಹಠಾತ್ ಮರಣವು ಬರುವುದು.

ರಕ್ತದ ಶೂಲೆಯ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬಿಗುವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತಾ, ರಕ್ತ ಪ್ರಸರಣವು ನಡೆಯಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರೆಷರ್ ಕಮ್ಮಿ ಆದ ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಲವರ್ಧಕವಾದುದುಗುಲ್ಲ. ಉದ್ರೇಕ ಮಾಡುವುದೂ ಅಲ್ಲ. ಬಾಧೆಯು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ತಗ್ಗಿಸುವುದಕ್ಕೂ, ನಿದ್ರೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. Alchohol is neither a tonic nor a stimulant but a narcotic. It lowers the blood presure instead of raising it and adds to the toxic elements in the blood lessening vital resistance and also weakening the heart.

ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಠಿಣವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಒತ್ತಡವು ತೀವ್ರವಾದಾಗ, ತಲೆಯಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒಡೆದು ಆ ರಕ್ತವು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಕಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು. ಟೆಂಪರೇಚರು ಬರುವುದು. ಉಚ್ವಾಸವು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.. ಸಂಧಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ರುದ್ರವಾತ (Apoplexy)ಎನ್ನುವರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ ಪಕ್ಷಪಾತವು (Paralysis) ಬರುವುದು. ರುದ್ರವಾತ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಈ ಕೇಳಗಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ತಲೆಯು ಎತ್ತಿನಲ್ಲಿ (ಮೇಲೆ) ಇರುವಂತೆ ಎತ್ತರದ ದಿಂಬುಗಳನ್ನಿಟ್ಟು, ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಸುತ್ತಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ತಣ್ಣಗಿರುವ ನೀರಾದರೆ ಅಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಂಜಿನ ನೀರು (ice water)ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಅದು ಲಭಿಸದಿರುವಾಗ ಪ್ರತಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೊಂದು ಸಲ ನೀರಿನಿಂದ ನೆನಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಶೀತಲೋಪಚಾರದಿಂದ ತಲೆಗೆ ರಕ್ತಪ್ರಸಾರವು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು. ಔಷಧಿಗಳೂ ಆಹಾರವೂ ಕೊಡಕೂಡದು. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಗಡ್ಡೆಗಳು ನಾಶವಾಗಲು, ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಒಂದು ವಾರ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ನೀರನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ರೋಗಿಯ

ರೂಮಿನೊಳಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯು ಬರುವಂತೆ ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. Bed-Pan ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಎನಿಮಾ ಕೊಡಬೇಕು. ಉಪವಾಸದಿಂದ ಒಡೆದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಲೆತು ಹೋಗುವುವು. 2-3 ವಾರಗಳು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಪ್ರಮಾದವಿರಲಾರದು. ಅವಸರವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಲಘುವಾಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕೊಡಬಹುದು. ಕತ್ತಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ನಡುವಿನವರೆಗೂ, ಬೆನ್ನು ಪೂರ್ತಾ ತಣ್ಣೀರಿನ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ದಿನವೂ ಮರ್ದನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಪಕ್ಷವಾತಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಮರ್ದನ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೇಗ ಕುದುರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ರುದ್ರವಾತವು ಪುನಃ ಪುನಃ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. 2ನೆಯ ಸಲ ಬಂದರೆ ಪ್ರಮಾದ, 3ನೆಯ ಸಲ ಬಂದರೆ ಇನ್ನು ಆಸೆಯಿಲ್ಲ.

Blood preasure is one of the general bodily degeneration. For years and years, the body has been overfed until the Blood - Preassure has become so great that an artery breaks. The system is protesting against this abuse and asking for a rest. The more one feeds in the circumentances, the more easily the patient dies. Food and Drink are the chief producers of excesive blood-pressure. The drugs and Nourishment are a mistake. They do not do good and often prove harmful. The feeding is even worse than medicating.

ಈ ವ್ಯಾಧಿಯು ಭೋಗಲಾಲಸರಿಗೆ ಬರುವುದು. ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಲ್ಲ. ಜೀವನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿನ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕೆಡಲು ಕಾರಣಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನು

ಗ್ರಹಿಸಿ ಸವರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಯಥಾವಿಧಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿ ವೈದ್ಯವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. 2-3 ತಿಂಗಳು ಅಪಕ್ವವಾದ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅಪಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ದೇಹವು ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲೋಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಜೀವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಕ್ತಿ ಇರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದವರೂ, ಹಲ್ಲು ಸರಿಯಿಲ್ಲದವರೂ ನೀರಿರುವ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಉಪ್ಪು ಹಾಕದೆ ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಕಾಫೀ, ಟೀ ಮೊದಲಾದ ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ತೈಲಮರ್ದನ (ಅಭ್ಯಂಜನ ಸ್ನಾನ) ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ. ತಣ್ಣನೆಯ ಬಟ್ಟೆಯಾಗಲೀ, ತಣ್ಣನೆಯ ಕೈಯಿಂದಾಗಲೀ ದೇಹವೆಲ್ಲಾ ಮರ್ದನ ಮಾಡುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಪ್ರತಿದಿನ ತೈಲ ಮರ್ದನ ಮಾಡಲಾಗದವರು ಒಂದು ದಿನ ತೈಲ ಮರ್ದನ, ಒಂದು ದಿನ ತಣ್ಣನೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಮರ್ದನ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಮರ್ದನದಿಂದ ರಕ್ತ ಪ್ರಸಾರವು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾರ್ಯವು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು. ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಆತಪ (ಬಿಸಿಲು) ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು. ಅವಯವಗಳಿಗೆ ವಿಕಾಸವುಂಟಾಗುವುದು. ಪ್ರಾಣವು ಪೂರಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಿಂದ ತೀವ್ರವಾದ ಆತಪ ಸ್ನಾನ (ಬಿಸಿಲು ಸ್ನಾನ) ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಮಾಲಿನ್ಯವು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ತೆಳುವಾಗಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸುವುದು. ಮಲಬದ್ಧಕವಿಲ್ಲದೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಸುಖಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸುಭಾಷಿತಗಳು

1) ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಿಲ್ಲದ ಆಹಾರವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

2) ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

3) ಎಲ್ಲ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಹಿತ ಮತ್ತು ಮಿತ.

4) ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿನ ರೋಗಗಳು ಮುಪ್ಪಿನಿಂದ ಬಂದವಲ್ಲ. ಅವು ಅಕ್ರಮ ಜೀವನದಿಂದ ಬಂದವು.

5) ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಒಳ್ಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬರುತ್ತದೆ.

6) ದಣಿವನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದಿಂದ ಎದುರಿಸಿ.

7) ಎಂದೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

8) ಎರಡು ಊಟಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ನಾಲ್ಕೈದು ಗಂಟೆಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

9) ದೇಹದಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇವರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶರೀರಕ್ಕೂ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ.

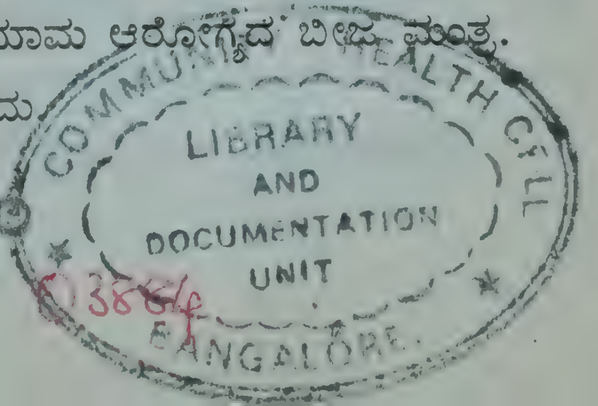
10) ನಿರ್ಮಲವಾದ ಗಾಳಿ, ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು, ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ- ಇವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಸಾಧನಗಳು.

11) ಬುದ್ಧಿ ಚುರುಕಾಗಲು ತಕ್ಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

12) ಎಂದು ಸಾರಿ ತಿನ್ನುವವನು ಯೋಗಿ. ಎರಡು ಸಾರಿ ತಿನ್ನುವವನು ಭೋಗಿ, ಮೂರು ಸಾರಿ ತಿನ್ನುವವನು ರೋಗಿ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ಸಾರಿ ತಿನ್ನುವವನು ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವವನಾಗುತ್ತಾನೆ.

13) ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬೀಜ ಮಂತ್ರ.

14) ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬಾರದು.



15) ದೇಹಕ್ಕೆ ದಣಿವು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದುಃಖ, ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಿದ್ದಾಗ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು.

16) ಮಾಡಿದ ಊಟದಿಂದ ಅಸ್ವಸ್ತತೆಯಾದಾಗ ಮತ್ತೆ ಊಟ ಮಾಡದಿರುವುದು ಲೇಸು.

17) ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಒಬ್ಬ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅತಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

18) ದೇಹಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

19) ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುವು.

20) ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಅಸ್ತಮಕ್ಕೆ ದಿವ್ಯೌಷಧ.

21) ಆಹಾರದ ಒತ್ತಡವೇ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

22) ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತಿನ ಉಪಹಾರವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ.

23) ಘನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ ಹಾಗೂ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.

24) ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ, ಹಾಗೂ ಊಟವಾದ ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

25) ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿ.

26) ರೋಗದ ಕಾರಣ ತಿಳಿದರೆ ಮಾತ್ರ ರೋಗದ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಸಾಧ

27) ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಗಡಿಯಾರದತ್ತ ನೋಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯೇ ಗಡಿಯಾರದ ಯಂತ್ರ.

28) ಹಸಿವಿಲ್ಲದಾಗ ಊಟ ಮಾಡಬೇಡಿ.

29) ಮಾಡಿದ ಊಟ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

30) ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

31) ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯುವ ತನಕ ನುಂಗಬಾರದು.

32) ಸರಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ ಕಷ್ಟಕರ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಡ.

33) ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರು ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

34) ಒಳ್ಳೆಯ ಪಾನೀಯಗಳೆಂದರೆ ಶುದ್ಧ ನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸೂಪ್.

35) ಊಟ ಮಾಡಲೇಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

36) ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ದೃಢ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

37) ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹಸಿವಾಗದ ಹೊರತು ತಿನ್ನಬಾರದು.

38) ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

39) ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಊಟ ಆದಷ್ಟೂ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು.

40) ನಿಮ್ಮ ಊಟ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು.

41) ಊಟದ ಜತೆ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

42) ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆಂದು ತ್ಯಜಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಾಗಿ ವ್ಯಥೆಪಡಬಾರದು.

43) ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಗಾಗ ಮಾಡುವ ಉಪವಾಸವು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಬದಲಾವಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

44) ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೋಸರವೇ ತಿನ್ನಬಾರದು, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

0145

45) ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀರ್ಣವೇ ಸುಖಕರವಾದ ಜೀವನ.

46) ಮನುಷ್ಯ ತಾನು ತಿನ್ನುವ ಅರ್ಧ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಜೀವಿಸಿದರೆ, ವೈದ್ಯ ಉಳಿದರ್ಧ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆ.

47) ಜೀವಿಸುವ ಸರ್ವಶಕ್ತಿಯೂ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಅಡಗಿದೆ.

48) ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ದೇಹ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಔಷಧಿಗಳ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣ ಶಕ್ತಿಯಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

49) ಔಷಧಿಗಳು ಒಂದು ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ರೋಗವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳೂ ಎರಡು ಪರಿಣಾಮ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು, ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿ; ಮತ್ತೊಂದು ರೋಗಿಗೆ ಪೀಡಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಿಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ನೀವು ಪಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

50) ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳೂ ರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

51) ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಗಾಳಿ, ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರ, ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಇವೇ ಪ್ರಕೃತ್ತಿದತ್ತವಾದ ಔಷಧಿಗಳು.

52) ಪ್ರಕೃತ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಪರಿಸರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

53) ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

54) ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ಎಲ್ಲ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದುದು.

55) ತಲೆ ಕೆಟ್ಟಿರುವಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಹುಚ್ಚೆದ್ದಿದ್ದಾಗ, ದುಃಖವು ತುಂಬಿರುವಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಸಂತೋಷದಿಂದರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

56) ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಯೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಬೇಕು.



ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಚಾರ ಟ್ರಸ್ಟ್ (ರಿ.)

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ

ಬೆಂಗಳೂರು

ಕೇಂದ್ರ ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರಭುತ್ವಗಳ ಸಹಾಯ ಹೊಂದಿದ ಕರ್ನಾಟಕದ ಆದರ್ಶವಾದ ಮೊದಲನೆಯ ಸಂಸ್ಥೆ.

ಆಪರೇಷನ್. ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಗಳು ಇಲ್ಲದೆ, ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಕಳೆದು ಕೊಂಡ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿ ಬಡವರು, ಶ್ರೀಮಂತರೆನ್ನದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ವಾಸಿಸಲು ವಸತಿ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಇವೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗವೂ, ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರ ಸೌಕರ್ಯವೂ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಾಸಿಸಲು ಕೋರುವವರಿಗೆ ಕೊಠಡಿಗಳ ಅನುಕೂಲತೆ ಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಕಾಲ – ಪ್ರಾ : 8 ರಿಂದ 10 ಘಂಟೆಯೊಳಗೆ

ವಿವರಗಳಿಗೆ 3-00ರೂ. ಕಳುಹಿಸಿದರೆ ಪ್ರಾಸ್ಪೆಕ್ಟಸ್ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು :

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ

ನಂ. 1537/1, 9ನೇ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್

ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 011

ಫೋನ್ : 6631945

ಪಂಚತಂತ್ರಗಳು

ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸೇರುಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಂದು ಘಂಟೆಯಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಎರಡು ಸಲ ಇಷ್ಟದೇವತಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ತಪ್ಪದೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

